

La imagen y la narrativa como herramientas para el abordaje psicosocial en escenarios de violencia. Municipios Santa Rosa del Sur, Bucaramanga, Ocaña y Abrego

Viviana Marcela Pedroza

Sandra Carolina Méndez

Mayerli Vargas

Diana Espinel

Deiny Acosta

Tutor

Boris Delgado

Grupo: 442006_31

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa de Psicología

2020

Tabla de Contenido

Resumen.....	3
Abstrac	5
Análisis Relatos de violencia y esperanza (Caso de Ana Ligia).....	7
Formulación de preguntas circulares, reflexivas y estratégicas	13
Análisis y Presentación de Estrategias de Abordaje Psicosocial. Caso Cacarica	17
Informe analítico y reflexivo de la experiencia de foto voz	28
Conclusiones	34
Link blog.....	36
Referencias bibliográficas.....	37

Resumen

El presente informe se basa en el análisis y estudio de los contenidos de las unidades temáticas del diplomado de profundización de acompañamiento psicosocial en escenarios de violencia del programa de psicología de la Universidad abierta y a distancia UNAD, donde se busca evidenciar la validez del enfoque narrativo como estrategia de apoyo y de intervención psicosocial. La cual funciona como una herramienta muy importante y efectiva en el trabajo con y para las víctimas del conflicto armado, permitiéndoles el relato de situaciones pasadas dolorosas y la expresión en ambientes seguros de sus propios sentimientos.

El conflicto armado nos ha marcado a todos como colombianos, ha escrito año tras año la historia de nuestro país. Pero hay personas, comunidades, hasta poblaciones enteras, que han sufrido y siguen sufriendo los horrores de una guerra sin sentido, que parece sin fin. Una guerra donde la línea entre buenos y malos a veces se desdibuja y no es clara, debido a que todo están armados, inmersos en una lucha de poder donde los derechos humanos son omitidos y atacados. Por lo cual, se hace necesario garantizar procesos de restauración y reparación que validen la importancia de la salud mental de las víctimas. Para ellos como grupo, se realizó un análisis de diferentes historias de vida, cuyo factor común fue la guerra y sus complicadas consecuencias.

Para lograrlo se elaboró una herramienta compuesta por una serie de preguntas de tipo: circulares, reflexivas y estratégicas, las cuales se diseñaron con la finalidad de identificar y analizar las diversas problemáticas de las víctimas desde el rol del psicólogo, quien acompañará los procesos junto a las personas y a las comunidades.

Por otra parte, también se evidenció la importancia de la herramienta de la foto voz, donde se mezcla la experiencia de la narrativa y de la fotografía, para transmitir algunas historias.

Se recolectaron hechos, notas e historias de guerra de los diferentes municipios de nuestro país.

Se identificó desde la subjetividad de los relatos, conocer parte de la historia de nuestro país, esa historia que parece desconocida o en el olvido.

Palabras Claves: Víctimas, Conflicto Armado, Narrativa, Psicosocial, Salud mental.

Abstrac

The present report is based on the analysis and study of the contents of the thematic units of the diploma course on deepening psychosocial support in violence scenarios of the psychology program of the Open and Distance University UNAD, where it seeks to demonstrate the validity of the narrative approach as psychosocial support and intervention strategy. Which works as a very important and effective tool in working with and for victims of the armed conflict, allowing them to tell about past painful situations and the expression in safe environments of their own feelings.

The armed conflict has marked us all as Colombians, it has written the history of our country year after year. But there are people, communities, even entire populations, that have suffered and continue to suffer the horrors of a senseless war that seems endless. A war where the line between good and bad is sometimes blurred and is not clear, because everything is armed, immersed in a power struggle where human rights are omitted and attacked. Therefore, it is necessary to guarantee restoration and repair processes that validate the importance of the victims' mental health. For them as a group, an analysis of different life stories was carried out, whose common factor was war and its complicated consequences.

To achieve this, a tool was developed consisting of a series of type questions: circular, reflective and strategic, which were designed in order to identify and analyze the various problems of the victims from the role of the psychologist, who will accompany the processes together with people and communities.

On the other hand, the importance of the photo voice tool was also evident, where the experience of narrative and photography is mixed, to transmit some stories. Facts, notes and war

stories from the different municipalities of our country were collected. It was identified from the subjectivity of the stories, knowing part of the history of our country, that history that seems unknown or forgotten.

Key Words: Victims, Armed Conflict, Narrative, Psychosocial, Mental Health.

Análisis Relatos de violencia y esperanza (Caso de Ana Ligia)

A. ¿Qué fragmentos del relato le llamaron más la atención y por qué?

Al revelar la historia de su trauma por medio de la narrativa, Ana Ligia nos proporciona unas aproximaciones culturales únicas del significado de sus experiencias dentro de su entorno cultural (Mollica, 1999). Por ende, del relato expresado por Ella, es notorio la capacidad de resiliencia que expresa en el siguiente fragmento de su relato:

“Yo tenía que hacer el censo de todas las familias, visitarlas y trabajar con ellas; trabajaba con los desplazados siendo yo misma desplazada, pero no me sentía con derecho a decirlo. Mis jefes lo sabían, pero la gente no. Ellos me contaban sus tristezas y yo los escuchaba, tratando de ser fuerte. No me daba permiso para sentirme mal”.

(Fragmento tomado de: Voces: Relatos de Violencia y Esperanza. 2009)p. 8.

De igual forma, al entender la resiliencia como el “proceso que permite a ciertos individuos desarrollarse con normalidad y en armonía con su medio a pesar de vivir en un contexto desfavorecido y deprivado socioculturalmente y a pesar de haber experimentado situaciones conflictivas desde su niñez” (Luthar y Cicchetti, 2000; Werner, 1984. P. 71), Se puede describir que en este fragmento Ana Ligia demuestra una capacidad de fortaleza hacia la adversidad, permitiéndole ser resiliente; a pesar de ser desplazada, es capaz de trabajar por el bienestar de los demás desplazados.

A sí mismo, Ana Ligia, es una mujer que ha estado dispuesta a salir a delante, siendo una mujer líder, que, aunque ha vivido de frente el conflicto y los problemas sociales de su comunidad tienen el coraje y valentía de seguir adelante, de sacudirse la arena y ayudar a reconstruir los pilares que hacen viva la esperanza en las comunidades violentadas por el

conflicto armado de la región. Esta capacidad de afrontamiento y de fuerza que demuestra Ana Ligia ante la adversidad, le permitirá poco a poco alcanzar su autorrealización. A sí lo han reconocido los psicólogos humanistas, los cuales han defendido la existencia en el ser humano de una “fuerza” que le lleva hacia la autorrealización (Maslow, 1983), esa actitud positiva le favorece para su salud mental que la alienta a crecer y ser mejor persona, aún en las condiciones adversas. (Anthony, Chiland, 1982, Radke-Yarrow y Sherman, 1990). En definitiva, Ana Ligia aun siendo ella misma desplazada siempre ha tenido la pre disposición de ayudar a las víctimas, de entender sus sufrimientos, creciendo poco apoco en este proceso.

Este fragmento nos muestra una mujer luchadora que a pesar de lo sufrido no se quedó inmersa en este sufrimiento, que a pesar de su historia tuvo la valentía de ayudar a otros y que su historia de vida le sirvió para fomentar, fortalecer el apoyo en otras personas que han sido víctimas de violencia.

Ana Ligia nos muestra la otra cara de las víctimas, teniendo en cuenta lo vivido, ella se identifica como un apoyo psicosocial para la población víctima, en donde evidencia coraje, sentido de pertenecía y apoyo para otras víctimas del conflicto armado en la región.

B. ¿Qué impactos psicosociales podemos reconocer en el contexto del protagonista de la historia relatada?

“El conflicto armado en Colombia ha traído consigo daños irreparables a nivel psicológico, social, y físico tanto para quienes los generan como para quienes los sufren” (Andrade-Salazar J.A, 2011, P. 111). Uno de estos daños más manifiestos es el daño en la salud metal, definida ésta por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002): “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o

enfermedades”. Por ello, en la narrativa expresada por Ana Ligia es evidente el impacto de las consecuencias de la violencia en su salud mental: Ana Ligia, siendo madre cabeza de hogar, le ha tocado salir adelante a pesar de la adversidad. Además, ha sufrido daño en su ambiente social: ha sido desplazada por el conflicto y le ha tocado afrontar estas realidades sin el apoyo social ni de las instituciones del estado. Sin embargo, la capacidad de afrontamiento de Ana Ligia, le ha permitido ser resiliente y lograr su autorealización en el trabajo de acompañamiento social a las víctimas; ha sido capaz de adaptarse y afrontar su experiencia traumática, superando y evitando los resultados negativos que suelen ir asociados a estos traumas (Fergus & Zimmerman, 2005; Omar, Paris, Uribe, Silva, & Souza, 2011).

De igual forma, la narrativa expresa otros impactos psicosociales, relacionados al miedo y el temor de regresar al territorio donde vivió es mala experiencia; el solo pensarlo trae miedo, pánico y sosiego para la víctima, que en palabras de Merchán Edna (2016) significan que:

Esos síntomas es una clara evidencia de un “trastorno por estrés postraumático” que todos los actores del conflicto armado y sus víctimas lo desarrollan: somatizaciones de la ansiedad, recuerdos constantes de los hechos dolorosos, anhedonia (pérdida del placer), episodios de pánico, sensaciones persecutorias, y la tendencia a la reviviscencia de dicho evento. (p.1).

Frente a lo anterior, es necesario el acompañamiento psicosocial, que en este caso ha sido nulo. Ana Ligia ha aprendido a superarlo, gracias a su actitud positiva y quizás en lo mejor, gracias a que siendo víctima ha logrado superarse en el trabajo con las demás víctimas del conflicto armado.

A sí mismo, se logra identificar que la violencia ha traído consigo un daño a la principal estructura social: a la familia. El desplazamiento a destruido el núcleo familiar, produciendo con

ello familias diversas: madres viudas y cabeza de hogar, hijos huérfanos o abandonados.

Adicionalmente, Charry (2016) identifica en este aspecto, “la disminución de los niveles de calidad de vida, la ruptura de las redes sociales y afectivas, la modificación de los roles familiares y el desarraigo cultural”. p. 4.

Es evidente también la ruptura entre las entidades del estado y la aplicación de la justicia de reparación a las víctimas: Ana Ligia no ha recibido el apoyo adecuado a su problemática por parte del estado, llevando consigo una desfiguración social de la noción de justicia para estas comunidades afectadas por el conflicto armado en el país. En este caso específico Ana Ligia no tiene oportunidades de trabajo digno, es despedida del empleo trayendo consigo afectaciones al mantenimiento económico de su familia, haciendo evidente la indolencia de las instituciones del Estado ante el sufrimiento y las necesidades de las víctimas.

C. ¿Qué voces podemos encontrar en el relato, que revelen un posicionamiento subjetivo desde el lugar de víctima o sobreviviente?

Voz de líder: Podemos reconocer el poder de liderazgo de Ana Ligia que a pesar de lo vivido tiene la capacidad de liderar, apoyar a otras víctimas y trabajar en pro de ellas.

Voz de sobreviviente: Ana Ligia fue desplazada tres veces, esto generó en su familia cambios drásticos, mas sin embargo podemos resaltar la capacidad de adaptación al cambio de la protagonista.

Voz de poeta. Ana Ligia en sus escritos plasma lo vivido de sí misma y de los demás como sobrevivientes del conflicto armado. En su poesía “Renacen Primaveras” nos muestra la otra cara de la vida, esa cara bonita con ganas de salir adelante, de luchar por un mañana, una nueva esperanza y a pesar de las adversidades siempre hay otro amanecer para continuar.

D. ¿Qué significados alternos, podemos reconocer en el relato, respecto a imágenes dominantes de la violencia y sus impactos naturalizados?

La señora Ana Ligia Higinio López, no sólo ha sido víctima de la violencia desarrollada en su territorio, sino también del Estado y de sus entidades, esto último manifestado en la indolencia de poder brindarle una adecuada y digna oportunidad de un trabajo estable y con sus debidas prestaciones.

Entre las imágenes dominantes de la violencia, se presenta que Ana Ligia fue despedida de su trabajo a pesar de encontrarse en estado de embarazo; esto no se justifica desde ningún lineamiento laboral. No es posible que las entidades estatales en vez de fortalecer en Ana Ligia su liderazgo y acompañamiento a las víctimas, sean ellos quienes la sigan victimizando.

De igual forma, es evidente que Ana Ligia a pesar de ser víctima del conflicto, ella ha podido reconocer una nueva identidad en sí misma, y es lograr reconocerse como sobreviviente, y ha luchado para ayudar desde su experiencia a las comunidades que han sido violentadas, para que éstas luchen también para que sus historias ya no sean de víctimas sino de sobreviviente, donde aprendan a reconocer sus valores, sus nuevos propósitos en la vida, sus nuevos aprendizajes y sus nuevas posibilidades, y para ello, Ana Ligia se ha capacitado dentro de sus posibilidades, realizando un estudio técnico en Salud Pública, pero el Estado y sus organismo no le ofrecen la oportunidad de un bienestar laboral. Esta imagen dominante del estado refleja la continuación de la violencia en la vida de Ana Ligia, quine lucha por salir adelante pero no encuentra el apoyo en las entidades del Estado para reconocerle en su labor un trabajo digno que

le permita fortalecer su acción psicosocial a las comunidades y mejorar sus condiciones sociales para ella y su familia.

E. En el relato, ¿se pueden reconocer apartes que revelen una emancipación discursiva frente a las imágenes de horror de la violencia?

Ana Ligia es una mujer que poco a poco fue creciendo como persona, y esto ha sido posible a la experiencia de compartir y trabajar con las víctimas.

Ella relata que a pesar de ser víctima el compartir con otras víctimas le ha llenado el corazón y este proceso le ha ayudado a libarse del horror y de las huyas que había dejado en ella la violencia, y ha podido reconocer que su labor es un liderazgo que le nace como vocación al servicio de las demás víctimas.

Ana Ligia es por tanto ejemplo de mujer luchadora, que adoptan en su vida una actitud de servicio incondicional a las víctimas, y que cada día luchan por la reivindicación de sus derechos y la emancipación y autonomía en sus territorios, es la “voz que clama en el desierto”.

Formulación de preguntas circulares, reflexivas y estratégicas

Tipo de pregunta	Pregunta	Justificación desde el campo psicosocial
Circulares	¿Señora Ana ligia después del desplazamiento la relaciones entre los miembros de su familia han tenido algún cambio significativo?	Permite establecer mayor conexión entre los miembros de la familia, fortalecer el sistema familiar y apoyarse mutuamente.
	¿Señora Ana Ligia, qué motivos o que circunstancias le ayudaron y motivaron a ser fuerte, salir adelante y superar los daños causados por el desplazamiento?	Indagar sobre cuáles fueron los aspectos importantes que ayudaron a la víctima a sobrellevar la situación.
	¿Crees que su trabajo junto a las otras víctimas, hubiese sido igual de significativo sin haber sido víctima?	Busca recibir información sobre el sistema de creencias de Ana. Generando un análisis que le permita dar un nuevo

		<p>significado a su pasado conflictivo, abordándolo desde una perspectiva diferente, que pueda ofertarles empoderamiento frente a sus acciones o a su presente. Validando lo significativo de su trabajo y de su propia historia.</p>
Estratégicas	<p>¿Señora Ana Ligia que pasaría si en vez de quedarse en casa se moviliza y lucha para que le devuelvan su trabajo y hace exigir sus derechos?</p>	<p>Ayuda a la flexión a darse cuenta sobre la importancia de hacer valer sus derechos frente a las entidades gubernamentales.</p>
	<p>¿Usted señora Ana Ligia corroboró la información del alcalde de la presunta amenaza?</p>	<p>Movilizar a la víctima a la reflexión sobre las causas y consecuencias de la información.</p>
	<p>¿Señora Ana Ligia de qué manera su experiencia como víctima le ayudo a fortalecer el</p>	<p>Busca fortalecer las capacidades y habilidades que tiene para el trabajo con comunidades y el</p>

	acompañamiento psicosocial a las otras víctimas?	empoderamiento individual y colectivo
Reflexivas	¿Qué sentimientos le produce a usted todas las situaciones que le han relatan las víctimas y qué estrategias utilizo para la intervención?	Con esta pregunta se busca, identificar los sentimientos que tuvo la señora Ana Ligia al momento de intervenir a las víctimas que le relataron las experiencias vividas y que cambios aportaron las estrategias que utilizó.
	¿Creé usted qué fue la mejor decisión no haber aceptado el empleo que le ofrecieron en el hospital a cambio de levantar la demanda en contra de ellos?	investigar qué motivos adicionales de los que se encuentran en la relatoría, ocasionaron que la señora Ana Ligia optara por no aceptar el empleo que le ofrecieron y por qué la señora Ana no quería vivir más en San Francisco.
	¿Te sentiste victimizada solo por los grupos armados al margen	Poder alzar la voz frente a las injusticias, se hace un acto necesario para poder

	<p>de la ley, o quienes más vulneraron tus derechos?</p>	<p>dejar atrás heridas del pasado, que puedan estar generando afectación en la salud física y mental de las personas. Ana no solo fue víctima de grupos armados, ella experimentó un contexto donde sus derechos fueron vulnerados por las mismas instituciones y el mismo representante de los ciudadanos, hasta de las mismas leyes, que no garantizaron sus derechos y permitieron procesos de revictimización constante.</p> <p>El empoderamiento que busca el cambio, no pueda estar relacionado con el silencio a las injusticias. Es por ello que Ana necesita identificar y exteriorizar estas situaciones.</p>
--	--	---

Análisis y Presentación de Estrategias de Abordaje Psicosocial, Caso Cacarica

Estrategia de empatía y de reconocer que también puedo estar en tus zapatos.

La empatía es la capacidad que tenemos para reconocer que también podemos estar en la misma situación y de no ser así ponernos en ella para dar nuestra perspectiva ya que ante una problemática y buscando el afrontamiento a ella, se debe partir desde aquellos aspectos que aún continúan en la vida de las personas, es importante generar cambios de actitud siendo estos positivos para lograr generar y gestionar momentos que llenan la vida de felicidad y tranquilidad.

Es como estar viviendo la problemática y tratar de olvidar por un momento todas esas dificultades que ocasionan preocupación e incertidumbre. Como cerrar los ojos, respirar tratar de transportarse a un espacio de tranquilidad para luego abrir los ojos y poder tener más claridad y una actitud positiva de afrontamiento al problema.

Objetivo de la estrategia

Obtener los cambios necesarios en una comunidad violentada y ya abordada, es de vital importancia también tener presente la disposición de la misma, ya que con las problemáticas identificadas y analizadas se parte Desde el contexto de un cambio individual el cual se hace imprescindible para reconocer que se necesita ser el autor del mismo cambio personal.

Resultado esperado

Mediante este proceso se busca obtener que el individuo afronte con optimismo y todo control. Las diferentes situaciones de dificultad presentes en su vida. para que logre continuar con

un estilo de vida de adaptación y superación personal. Se debe mantener una situación positiva para tener un cambio necesario.

Estrategia de afrontamiento ante pérdidas materiales y emocionales.

En este aspecto cabe resaltar que es de gran importancia asumir que en cualquier momento se puede tener una pérdida material o de bienes materiales, así como emocionales por la pérdida en un familiar o amigo cercanos, logrando de esta manera tener experiencias positivas las cuales las convierten en personas más tolerantes ante situaciones adversas de allí parte también un aspecto muy interesante como lo es la resiliencia.

Objetivo de la estrategia

Ayudar a que sea posible identificar en estas personas debilidades y fortalezas, a través del manejo de emociones, control del estrés y ansiedad en situaciones de mucha tensión y angustia.

Resultado esperado

El desarrollo de la resiliencia en las personas víctimas de violencia marca la capacidad de afrontar todas aquellas situaciones de dificultad y de adversidades presentes en su cotidianidad.

Estrategia 3: Realizar un taller reflexivo usando la herramienta “socio drama”

Es una técnica de tratamiento psicológico colectivo, con esta herramienta se busca que las víctimas de la comunidad de Cacarica pongan en escena las situaciones vividas en el momento

del desplazamiento forzado, con el fin de obtener una vivencia más cercana, experimentar sentimientos, darse cuenta y comprender para encontrar posibles soluciones.

Objetivo de la estrategia

Esta se basa en una forma de aprendizaje la cual busca la interpretación, de los hechos vividos y de los cuales ya dejados a un segundo plano se pueda realizar o porque no proyectarse en un presente y futuro planeando un proyecto de vida, a la hora de tomar conciencia acerca de lo indispensable que debe ser tener un plan de vida. así ya hayan pasado muchos sucesos y años de vida nunca es tarde para realizarlo si el ser humano siempre está en constante crecimiento y aprendizaje.

Resultado esperado

Mediante la realización de la estrategia, y a través del taller reflexivo, el cual se basa en la reflexión y análisis de temáticas específicas, se pretende que esta población violentada en este caso los habitantes de cacarica, logren la interpretación de todos los sucesos, para que de esta manera se deje el pasado a un lado y se pueda enfatizar en la importancia de realizar un nuevo proyecto de vida partiendo de un pasado con dificultades el cual los motivara a trazarse unos propósitos y metas de superación.

Técnica Utilizada: proyecto de vida.

a. En el caso de las comunidades de Cacarica ¿qué emergentes psicosociales considera están latentes después de la incursión y el hostigamiento militar?

Pichon-Riviére (1966), citado por Fabris (2011), considera que “Los acontecimientos de la vida cotidiana, con su carácter intrascendente o rutinario, aparecen ante los ojos del investigador social como indicios plenos de significado, emergentes de una realidad que los utiliza como signos para manifestarse”. (p.1). Por lo tanto, analizando las comunidades de Cacarica, es posible determinar la existencia de acontecimientos emergentes que están latentes a pesar de haber sufrido la incursión y el hostigamiento militar:

El primero de ello, hace referencia a la conciencia social por el amor a la tierra, al territorio; la tierra más que un espacio físico es el fundamento donde se constituye la vida colectiva y la identidad social de la comunidad de Cacarica. Identidad que se ve amenazada por el desplazamiento forzado del territorio provocando el miedo colectivo de volver al territorio a la tierra madre.

De igual forma, el desplazamiento forzado los ha sumido en una conciencia social de desesperación y miedo de expresión de sus sentimientos, se sienten privados de la libertad y no son capaces - por el miedo- de denunciar los atropellos que han sufrido producto del enfrentamiento de los grupos armados. Por lo anterior, las comunidades de Cacarica viven sumidas en el silencio, pero con la esperanza latente de volver y poder retornar a su territorio.

b. ¿Qué impactos genera para la población ser estigmatizada como cómplice de un actor armado?

Según Campo & Herazo (2014) afirma que, “la materialización del estigma en comportamientos individuales o sociales que lleva a la segregación de las personas estigmatizadas, que implica la vulneración de los derechos constitucionales legalmente reconocidos”. P.121.

El interés actual en las secuelas del trauma a causa de la violencia puede proporcionar un marco para promover la recuperación psicosocial y la rehabilitación de las poblaciones afectadas por el conflicto, de ahí la importancia de las actividades de prevención terciaria orientadas a la reparación emocional de las víctimas. “Estas actividades pueden aportar a la promoción de sentimientos de seguridad y empoderamiento individual de las víctimas, cada uno de los cuales es fundamental para la recuperación del trauma” (McDonald, 2010, P.138).

Trauma: Por causa del hostigamiento ocasionado por parte de grupos legales e ilegales a la población de Cacaricas, se evidencia el trauma que les ha dejado la desaparición, los asesinatos y las amenazas que recibidas por parte de estos grupos.

Libertad de expresión: Esta población se encuentra sumida en el silencio sienten miedo de expresar lo que piensan y sienten, sobre todas esas situaciones que les han causado sufrimiento, tienen temor de que pueden atentar contra su vida. El hecho de ser desplazados los ha privado de la libertad de expresión, pues sienten miedo de denunciar cualquier atropello, por eso se encuentran sumidos en el silencio.

Miedo e intimidación: La población de Cacarica le toco desplazarse a otros sitios por órdenes recibidas de los miembros del ejército y civiles armados, quienes hostigaban a las

comunidades a través de estrategias de intimidación y generación de miedo colectivo, acusándolas de ser cómplices de ciertos grupos armados.

Afectaciones en la salud mental, emocional y física: Es de resaltar que, toda situación de violencia afecta la salud en general del individuo, en este caso se evidencia que la población de Cacarica ha sido golpeada por la violencia, lo cual afectó en gran escala a las familias que residían en este lugar. Esta población presenta mucha desesperación y dolor por sus seres queridos, por las personas que se quedaron en el camino y por sus viviendas. Cuando las comunidades pasan por situaciones que conllevan al desplazamiento, la falta de oportunidades es lo que ocasiona la desintegración familiar, como se observa en el caso estas familias fueron despojadas de sus bienes, desaparecieron algunos de sus seres queridos y fueron víctimas de calumnia por parte de las autoridades. Todos esos recuerdos que tienen han provocado que tengan un desequilibrio en el estado emocional y que su calidad de vida se vea afectada, a pesar de que algunas instituciones locales intentan atender la emergencia colaborando con frazadas, comida y algunos medicamentos, para ellos no es suficiente pues dejaron una vida en la cual lo tenían todo y ahora pasan por muchas dificultades para sobrevivir.

c. Proponer dos acciones de apoyo en la situación de crisis generada por la tortura y el asesinato de miembros y líderes de la comunidad.

Terapia de atención plena: Mindfulness, para las víctimas, que buscará reducir los niveles de estrés en la población.

En los últimos años la terapia de Mindfulness ha ganado importante reconocimiento en las diferentes áreas del conocimiento. Su aplicación ha sido objeto de estudio en diversas poblaciones principalmente en el ámbito educativo y clínico. Donde psicólogos, psiquiatras y

educadores validan los resultados de esta técnica cuyo origen se remonta a la meditación vipassana y al budismo.

¿Pero, en que consiste la técnica? El Mindfulness busca generar apertura a la atención plena, permitiéndonos hacer consciente todo lo que nos rodea hasta nuestros propios pensamientos. Y desde allí lograr conocer nuestras emociones, lograr un mejor control de ellas y darle la bienvenida a mejores decisiones, que guíen nuestras acciones.

La guerra y sus injusticias, han dejado huellas en la vida de cada una de las víctimas, generando procesos relacionados con el estrés post traumático, con la ansiedad, con el miedo y con la depresión. Desde allí se hace necesario trabajar con las personas por medio de la técnica Mindfulness, que no solo funciona como respuesta inmediata ante una crisis, sino que también su entrenamiento diario, oferta la posibilidad de atacar situaciones cotidianas de índole negativo, que surgen a raíz de pensamientos rumiativos que generen sobre preocupación y de esa manera ofertar bienestar y reducir los niveles de estrés, angustia y ansiedad.

Círculos de dialogo existenciales: Terapia grupal.

Son una propuesta teórico-práctica liderada por el psicólogo de nacionalidad colombiana José Arturo Luna, quien los concibió como una estrategia preventiva frente a los problemas que se pueden generar a raíz de la poca o nula expresión de los sentimientos y/o comunicación entre los individuos.

Luna (1996) explica que:

Los círculos de dialogo existenciales CDE tienen como objetivo, buscar una comunicación existencial significativa entre los participantes para prevenir sentimientos e ideas relacionadas con la soledad, la ansiedad y la depresión; promueve la catarsis y

sirve de puente con otras estructuras donde se efectúe un seguimiento o asesoría más sistemática a las personas. P.85.

Esta técnica es muy importante porque permite un manejo grupal de temáticas que quizás en silencio han generado un sin número de afectaciones en las víctimas. Afectaciones de índole emocional y físico, que han desarrollado consecuencias en su cotidianidad, en la manera de interpretar su historia y en cómo se relacionan con su familia y con la sociedad.

Los CDE buscarán que las víctimas, en un ambiente seguro puedan expresar libremente cualquier pensamiento, sentimiento, o emoción que surjan a raíz del relato de sus propias historias, a través de la comunicación real, significativa y existencial. Logrando de esa manera liberar esas cargas negativas, buscando atraer nuevos significados para su vida, fortaleciendo sus propias estrategias de afrontamiento y de esa manera prevenir enfermedades como la depresión.

d. Establecer tres estrategias psicosociales con los pobladores de Cacarica, que faciliten la potenciación de recursos de afrontamiento a la situación expresada.

Estrategia	Población	Objetivo	Instrumentos
<p>Estrategia1:</p> <p>Atención</p> <p>psicosocial</p> <p>(individual, familiar y comunitaria)</p> <p>Las víctimas del conflicto requieren de una estrategia acompañamiento psicosocial, en la que se garantice su reincorporación a la vida familiar social y comunitaria, que ayude a recuperar su confianza y afrontar sus dolores, que les ayude a volver a soñar y vivir su vida con más dignidad.</p>	<p>Comunidad de</p> <p>Cacarica, víctima</p> <p>del conflicto</p> <p>armado</p>	<p>1.Mitigar las afectaciones psicosociales producto de la vivencia de hechos victimizantes del conflicto armado.</p> <p>2. Brindar apoyo y soporte emocional a las personas víctimas durante el proceso de ayuda humanitaria inmediata.</p> <p>3. Obtener la información referida a datos sociodemográficos de los participantes, sitio de vivienda, tiempo viviendo en la zona de conflicto y régimen de salud.</p>	<p>Escala de Estrategias de Afrontamiento</p> <p>Modificada (eec-m; Londoño et al., 2006).</p> <p>Escala de Resiliencia de Adultos (er; Wagnild & Young, 1993).</p> <p>Prueba de Estrés Postraumático (tept; Castrillón, 2003).</p> <p>Cuestionario de síntomas (srq; World Health Organization [who], 1994).</p> <p>Encuesta de características sociodemográficas, evaluación de la percepción y necesidad</p>

			de atención en salud mental y de las situaciones traumáticas relacionadas con el conflicto armado
<p>Estrategia2: Crear un Programa de reintegración (trabajando y construyendo futuro)</p> <p>Esta comunidad necesita medios con los cuales puedan ejercer y mostrar sus habilidades, haciendo un trabajo social con ellos se logra encontrar la manera de mejorar su calidad de vida y se les hace valer sus derechos.</p>	Comunidad de Cacarica, víctima del conflicto armado	<p>1. Concientizar a las víctimas de realizar proyectos de vida con los cuales puedan salir a delante.</p> <p>Brindarles espacios de aprendizaje trabajar conjuntamente con el Sena y lograr que puedan tener acceso a los diferentes tipos de talleres y programas de educación que brindan allí, con el fin de que saquen a flote sus habilidades y con ello puedan adquirir calidad de vida</p>	Servicio Nacional de Aprendizaje(Sena)

<p>Estrategia3:</p> <p>Talleres de derechos sexuales y reproductivos</p> <p>La comunidad necesita que sea orientada en este tipo de temas para evitar embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos que conozcan los espacios y entidades a las cuales pueden dirigirse y solicitar información.</p>	<p>Comunidad de Cacarica, víctima del conflicto armado</p>	<p>Garantizar que las personas puedan tomar decisiones sobre su vida sexual y reproductiva con libertad, confianza y seguridad, de acuerdo a su vivencia interna (asociada al cuerpo, la mente, la espiritualidad, las emociones y la salud) y externa (asociada al contexto social, histórico, político y cultural).</p>	<p>Charlas de socialización sobre derechos sexuales y reproductivos</p>

Informe analítico y reflexivo de la experiencia de foto voz

Los ejercicios de foto voz se llevaron a cabo en los municipios de Santa Rosa del sur de Bolívar, Bucaramanga-Santander, Ábrego y Ocaña Norte de Santander, con el fin de explorar y dar a conocer nuestros territorios donde se ha vivido escenarios de violencia.

Esto recorrido permitió un acercamiento significativo, en el cual cada participante tuvo la oportunidad de explorar, observar, analizar, palpar todos y cada uno de los sitios puestos en escena, así mismo, mostramos en cada foto voz las realidades que viven o han vivido nuestros territorios, los cuales han sido impactados por los más escalofriantes conflictos de violencia.

En la foto voz suministrada por los estudiantes de psicología se puede hacer un análisis e interpretación de cada fotográfica presentada.

Podemos resaltar el municipio de Santa Rosa del Sur, el cual ha sido atropellado por los más altos índices de violencia que ha dejado el narco tráfico, la minería ilegal, los cultivos ilícitos y los grupos ilegales al margen de la ley, así mismo, en ellas se evidencia otros tipos de violencia como el abuso sexual, el maltrato intrafamiliar y la violencia de género, este municipio ha estado inmerso en estas problemáticas psicosociales que afectan la salud mental de todas las comunidades que en ella habitan.

En la foto voz de Abrego se evidencia que, desde la narrativa las problemáticas que vive su comunidad como el desplazamiento, el abandono de hogares y el consumo de sustancias psicoactivas, donde se identifica como el mayor factor de estas problemáticas vividas es el desplazamiento forzado y el abandono por parte el estado colombiano.

A través de las narrativas de las diferentes ciudades y municipios de nuestro país Colombia, se evidencia factores comunes, relacionados al conflicto que parece sin fin; generando

un sinnúmero de víctimas desde modalidades como: desplazamientos, secuestros y atentados terrorista por causa del conflicto armado.

En el caso de Bucaramanga, la ciudad bonita o de los parques, como siempre ha sido reconocida, la realidad del conflicto armado no fue lejana. Aún hay preguntas sin respuesta por parte de las víctimas, de sus familias y amigos. Aún hay personas desaparecidas y no hay un rastro que se esté siguiendo, se volvieron casos archivados en algún cajón de las oficinas de la fiscalía. Aún hay dolores que no sanan y miedos que permanecen. Pero esta situación no solo la vivieron algunas personas en Bucaramanga, la zona rural de Santander, fue fuertemente golpeada por el conflicto armado, donde habían más de dos bandos y la línea entre buenos y malos se había desdibujado hace mucho tiempo. Ya que cada uno de los bandos, usaba uniforme, tenían armas y estaban inmersos en luchas que dejaban como resultados heridos y muertos.

Toda la información (o gran parte de ella) que conocemos sobre el conflicto armado, ha sido transmitida por quienes manejan el poder en nuestro país, a través de los diferentes medios de comunicación. Lo que nos permite evidenciar grandes vacíos entre las historias, las estadísticas y la misma realidad. Por lo tanto, se hace tan valioso y necesario el poder conocer las historias, desde la voz de las propias víctimas, lo cual nos permite logra hacer un análisis del contexto desde una mirada más dinámica que ayuda a la interpretación de los escenarios de violencia en cada territorio.

El ejercicio realizado fue muy enriquecedor, porque se logró mostrar e interpretar la realidad actual de nuestros municipios, así mismo, pudimos hacer memoria de los más atroces escenarios de violencia que se ha vivido en cada uno de ellos y que lastimosamente se sigue manifestando. En este caso, se resalta que la memoria colectiva juega un papel muy importante al

momento de intervenir a la víctima, por lo que permite que se expresen esos recuerdos o esos acontecimientos que han marcado sus vidas.

Las problemáticas psicosociales detectadas en cada ejercicio realizado, afectan directamente a los individuos y a las comunidades, generando una preocupación colectiva que relaciona estas situaciones con la afectación a la salud mental, emocional y física de las personas, sus relaciones y sus dinámicas familiares, sociales y culturales.

La narrativa de estos ejercicios es muy valiosa y necesaria. Debido a que nos permiten conocer la historia e interpretarla de una manera dinámica sin señalar y evitando procesos de revictimización. Así mismo nos permite construir la memoria de los escenarios de violencia que nuestros territorios han vivido y que siguen viviendo en la actualidad, por otra parte, podemos resaltar los sitios que han tenido mayor impacto para las comunidades el cual han servido de mucha ayuda y apoyo fomentando el fortalecimiento en las víctimas y conllevándolas al empoderamiento individual y colectivo.

En el recorrido por cada foto voz se evidencia que, las personas que han sido víctimas del conflicto armado y del desplazamiento forzado, han logrado en algunas ocasiones, a través del tiempo convertir esas experiencias de dolor y trauma, en transformación y fortalecimiento por medio de la resiliencia, logrando de esta manera tener la capacidad de sobreponerse ante los hechos traumáticos por los que han pasado, es por ello que, las víctimas son seres resilientes, proceso en el cual han podido de una u otra manera superar esas situaciones que les han traído dolor y desesperanza. Los recuerdos que tienen las víctimas han ocasionados que su salud mental, emocional y física se vea afectada por todo el daño psicológico que les ha traído la guerra, pero de la misma manera han logrado salir adelante. “hay personas y comunidades que desarrollan de manera autónoma estrategias resilientes y pese al daño, logran re significar sus vidas; sin

embargo, en otros casos no consiguen superar el dolor de su pasado” (Blanco y Castro, 2013 citado en Acosta, 2018.p.19). Se puede apreciar que, para estas personas renace un nuevo día lleno de esperanza, dando paso a la resiliencia como proceso de superación por las adversidades que han pasado, logrando fortalecerse y salir adelante.

Es importante resaltar que, el valor de estos relatos, trae pasado, presente y futuro a la ecuación. Pasado lleno de nostalgia y dolor que sigue acompañando el día a día de las víctimas junto a sus familias y futuro cargado de esperanza y miedo al mismo tiempo, frente a la no evidente garantía de la no repetición. Es por ello que, se comprende que lo subjetivo es como un resultado producto de la unión de elementos como las costumbres, la historia de vida, la cultura, las creencias, hasta las pautas de crianza propias de los hogares. Resultado que está impregnado en nuestro relato, en nuestra manera de entender la vida y cada suceso que dentro de ella acontece.

Al narrar o metaforizar los acontecimientos pasados inmersos en el marco de violencia, las personas en su relato no solo identifican un hecho específico, al hacerlo, están exponiendo parte de su vida. Por lo cual valorar e identificar estos elementos subjetivos y simbólicos (presentes en su mensaje), se hace completamente necesario, para lograr un adecuado proceso de intervención psicosocial, donde se haga un reconocimiento de las personas, de sus necesidades y sus capacidades que puedan permitir la transformación de sus propias realidades.

Por ejemplo, el entorno donde se desenvuelve el individuo se convierte en un elemento muy importante, permitiendo de esta manera que la persona se involucra con las diferentes situaciones, ya sea de forma física o simbólica resaltando que el territorio influye en dichas situaciones o acontecimientos porque son los lugares donde acontece cada situación, para muchas personas en los casos del conflicto armado, los lugares y los elementos son claves en los hechos,

son aspectos que le permite a la víctima identificar el tiempo, el espacio, al agresor, rasgos físicos y características con las cuales se puedan dar inicio a una intervención psicológica y judicial en beneficio de las personas afectadas.

Todos estos elementos que le permiten a las personas la expresión de sus sentimientos, la transmisión de mensajes, el reconocimiento de sus historias y la identificación de pensamientos consientes e inconscientes, son posibles gracias al juego constante de sus sentidos, que los transportan en el tiempo a diferentes realidades, pero al mismo tiempo se genera un camino de autorreconocimiento, que podrá potencializar cualquier proceso que tenga como objeto generar apoyo psicosocial.

Este debe ser el objetivo de cualquier programa, encaminado a apoyar a las víctimas, donde se valide procesos de corresponsabilidad entre el Estado, los entes encargados (Fiscalía, Policía Nacional, Ejército, Defensoría del pueblo, etc.) y la misma sociedad. Donde se garanticen procesos de no repetición y el cumplimiento de los derechos humanos. Donde se dejen de maquillar cifras, o de mostrar al público en general cortinas de humo, que buscan desviar la atención de un conflicto que, aunque desean negarlo, aún es una realidad para varias personas en nuestro país, quienes siguen siendo víctimas a manos de grupos armados. Porque negar un problema no hace que este desaparezca, al contrario, las consecuencias de no brindar atención inmediata son muy graves. Aunque nuestra historia se escriba guerra tras guerra, no nos hace expertos en controlar el tema, ni mucho menos, en manejo adecuado de las víctimas. Estamos como país a años luz de poder garantizar todo lo que ellos necesitan. Se siguen cometiendo los mismos errores, negando la validez de promover y cuidar la salud mental no solo de las víctimas, sino de las familias. Porque la guerra no es un problema individual, es un problema social.

Este ejercicio nos deja una enseñanza significativa conocer la historia de una comunidad por medio de una fotografía es de gran relevancia e importancia, nos deja contar una historia través de lo visual y que además permite una experiencia que se puede considerar como un verdadero aprendizaje significativo, permite visualizar desde lo subjetivo, las problemas, necesidades, retos y desafíos desde lo individual y colectivo. Es decir, nos muestra la otra parte de las historias detrás del conflicto. Además, nos evidencia la capacidad de resiliencia que los individuos y comunidades afectados por los diferentes escenarios de violencia tienen, esa capacidad de ser resilientes para salir de las adversidades transformando su realidad social.

Conclusiones

Por medio de esta experiencia se logra concluir que, las víctimas han pasado por situaciones que les han dejado marcadas sus vidas, todos los hechos de dolor han ocasionado afectaciones en la salud mental, emocional y física; es por ello, que en estos casos el acompañamiento a las víctimas debe ser constante para lograr aportar bienestar y mejorar su calidad de vida. En la foto voz se expresa ese sufrimiento y ese sentimiento de desesperanza por haber perdido sus seres queridos y lo que consiguieron con tanto esfuerzo; siendo en estos casos la memoria un proceso que permite poder descubrir en cada relato la historia de vida y los acontecimientos que han marcado sus vidas.

Se concluye que, la experiencia que se adquirió con la realización del trabajo colaborativo, nos permitió evidenciar un poco más de cerca, la realidad a través de las historias de aquellas personas víctimas del conflicto armado. Quienes han enfrentado situaciones muy complejas llenas de dolor, de angustia y miedo. Las cuales aún no tienen garantías frente a la no repetición de estos hechos. Y cuyas historias debido a esos sentimientos llenos de incertidumbre, han permanecido escondidas, generando aún más dolor. Por lo cual el ejercicio de la exteriorización a través de los relatos, de las creaciones simbólicas, de la fotografía, de la narrativa, etc. Permite no solo alivianar cargas, también potencializa procesos de reconocimiento y de aceptación.

A modo de conclusión, estas acciones que convocan al pasado, buscando un mejor presente y futuro, evidencian la importancia de la Memoria y de todos los detalles que interactúan

para hacer propio nuestros mensajes y relatos, Los cuales están llenos de subjetividad, es decir, de nuestra visión, de nuestra historia de vida, de nuestros sueños y miedos. Por lo cual los sujetos no solo están relatando un suceso, están expresando un conjunto de componentes individuales y sociales que los caracteriza y les permite ser, ese es el valor de su mensaje.

Link blog

Link: <https://smendezotalora.wixsite.com/misitio-6paso3>

Referencias Bibliográficas

- Acosta, R. I. (2018). *La resiliencia , una mirada hacia las víctimas del conflicto armado en Colombia*. Recuperado de:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10323/Acostaibeth2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andrade-Salazar J.A (2011). *Efectos psicopatológicos del conflicto armado colombiano en familias en situación de desplazamiento forzado reasentadas en el municipio del Cairo en el año 2008*. Recuperado de: www.revistaorbis.org.ve / núm 20 (año 7) pág 111-148.
- Anthony, E.J., Chiland, C. y Koupernick, C. (1982). *L'enfant vulnérable*. París: PUF, Vol. IV
- Campo, A & Herazo, E. (2014). *Estigma y salud mental en personas víctimas del conflicto armado interno colombiano en situación de desplazamiento forzado*. Artículo de revisión. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/806/80635719006.pdf>
- Charry-Lozano L. (2011). *Impactos psicológicos y psicosociales en víctimas sobrevivientes de masacre selectiva en el marco del conflicto en el suroccidente colombiano en el año 2011*. Colombia Forense. 2016;3(2):51-60. doi: <http://dx.doi.org/10.16925/cf.v3i2.1756>
- Fabris A., F. (2011). *La subjetividad colectiva como dimensión psicosocial del proceso socio-histórico y la vida cotidiana*. Su análisis a través de los emergentes psicosociales. Hologramática. Facultad de Ciencias Sociales. UNLZ., 1. Recuperado de: http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/1310/hologramatica16_v1pp23_42.pdf
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419.
- Luna, J.A. (1996). *Logoterapia: Un enfoque humanista existencial*. Santafé de Bogotá: San Pablo. Recuperado de:
<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=jqBhOETNpn8C&oi=fnd&pg=PA8&>

[dq=Logoterapia:+Un+enfoque+humanista+existencial+Luna,+J.A.+\(1996\).&ots=8wm80](#)

[X2635&sig=ITxLHf2gd3gBU7HqjA0yCZmL0wI#v=onepage&q=Logoterapia%3A%20Un%20enfoque%20humanista%20existencial%20Luna%2C%20J.A.%20\(1996\).&f=false](#)

Luthar, S., Cicchetti, D. (2000b) The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562

Maslow, A.H. (1983). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.

McDonald, L. (2010). Psychosocial rehabilitation of civilians in conflict-affected settings. En E. Mertz (Ed.), *Trauma rehabilitation after war and conflict, community and individual perspectives* (pp.215-245). USA: Springer. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/804/80444652009.pdf>

Merchán H. Edna J. (2016). *Consecuencias en la salud mental de actores y víctima del conflicto armado*. Universidad Pontificia Bolivariana.

Mollica Richard F. *Efectos psicosociales y sobre la salud mental de las situaciones de violencia colectiva*. *Psiquiatra*. Director del Harvard Program in Refugee Trauma. Cambridge. Massachusetts. (EUA).

Montaño & Giraldo R. (2006). *Foro web: LOGOFORO: círculos de dialogo existenciales*. Recuperado de: <https://logoforo.com/circulos-de-dialogo-existencial/>

Organización Mundial de la Salud. (2002). *World report on violence and health: Summary*. Washington, D.C.: Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud.

Ramírez, N. (2016). *Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v25n1/v25n1a09.pdf>

Rutter, M. (2013). *Mi espacio Resilientes*. Recuperado de:

<https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/12/26/michael-rutter/>

Voces: Historias de violencia y esperanza en Colombia (2009). p. 8.

Werner, E.E. (1984) Resilient children. *Young Children*, 40 (1), 68-72